

KORUP MOTION

Træning til halv- og hælmarathon 2012

I programmet er der brugt forkortelser med følgende betydning:

VA = varighedsløb i et tempo der passer til distancen, uden at løbeturen føles for hård at gennemføre.

RVA = roligt varighedsløb – langsommere end **VA** – vigtigt at du løber en god og behersket træningstur.

HVA = hurtigt varighedsløb – en anelse langsommere end det tempo du gennemfører 10 km på i konkurrence og i et jævnt tempo hele vejen.

INTERVALTRÆNING → tempoet skal være hurtigere end det tempo du gennemfører 10 km på i konkurrence. Men ikke hurtigere end at alle træningspassene kan gennemføres i samme tempo. Det er vigtigt, at du holder de angivne pauser af hensyn til din krop.

OPV = opvarmning)
) vigtigt for at undgå skader.

AFV = afvarmning/afjogning)

Uge 2 (Deltager du i **DGI terrænløb** bør du følge "gode råd før og efter længere løb")
mandag 3 x 5 x 200m (P 20 sek. efter hver 200m) (P 180 sek. Efter 5 x 200m)
onsdag VA 45 – 60 min (6 – 8 km) (8 – 10) (10 – 12) + (2 x MIL-bakke)
torsdag VA 30 – 45 min (4 – 7 km) (6 – 9) (8 – 11)
lørdag VA 60 – 80 min (9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16) ca. 80 %

Uge 3
mandag 3 x 5 x 200m (P 20 sek. efter hver 200m) (P 180 sek. Efter 5 x 200m)
onsdag VA 45 – 60 min (6 – 8 km) (8 – 10) (10 – 12) + (2 x MIL-bakke)
torsdag RVA 45 min (5 – 7 km) (7 – 9) (8 – 10)
lørdag VA 60 – 80 min (9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16) ca. 80 %

Uge 4
mandag 3 x 5 x 200m (P 20 sek. efter hver 200m) (P 180 sek. Efter 5 x 200m)
onsdag HVA 40 – 55 min (6 – 8 km) (8 – 10) (10 – 12) + (2 x MIL-bakke)
torsdag RVA 45 min (5 – 7 km) (7 – 9) (8 – 10)
lørdag VA 60 – 80 min (9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16) ca. 80 %

KORUP MOTION

Træning til halv- og hælmarathon 2012

Uge 5

mandag	3 x 5 x 300m	(P 20 sek. efter hver 300m) (P 180 sek. Efter 5 x 300m)
onsdag	VA 45 – 60 min	(6 – 8 km) (8 – 10) (10 – 12) + (3 x MIL-bakke)
torsdag	HVA 30 – 45 min	(5 – 8 km) (7 – 10) (9 – 11)
lørdag	VA 60 – 80 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16) ca. 80 %

Uge 6

mandag	3 x 5 x 300m	(P 20 sek. efter hver 300m) (P 180 sek. Efter 5 x 300m)
onsdag	VA 60 – 75 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16) + (3 x MIL-bakke)
torsdag	HVA 30 – 45 min	(5 – 8 km) (7 – 10) (9 – 11)
lørdag	VA 60 – 80 min	(10 – 12 km) (11 – 13) + (2 x Hole Skov-bakken)

Uge 7

mandag	3 x 5 x 400m	(P 20 sek. efter hver 400m) (P 180 sek. Efter 5 x 400m)
onsdag	VA 60 – 75 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16)+(hæve farten hver 3. km)*
torsdag	HVA 35 – 45 min	(6 – 8 km) (8 – 10) (10 – 12)
lørdag	VA 75 – 110 min	(13 – 16 km) (15 – 18) (17 – 20)

Uge 8

mandag	3 x 5 x 400m	(P 20 sek. efter hver 400m) (P 180 sek. Efter 5 x 400m)
onsdag	VA 60 – 80 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16)+(hæve farten hver 3. km)*
torsdag	RVA 30 – 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
lørdag	VA 75 – 110 min	(13 – 16 km) (15 – 18) (17 – 20)

Uge 9

mandag	4 x 1000m	(P 180 sek.) OPV 10 min - AFV 10 min **
onsdag	VA 60 – 80 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16)+(hæve farten hver 3. km)
torsdag	RVA 30 - 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
lørdag	VA 60 – 80 min	(10 – 12 km) (11 – 13) + (2 x Hole Skov-bakken)

Uge 10

	(Deltager du i Kerteminde rundt bør du følge "gode råd før og efter længere løb")	
mandag	4 x 1000m	(P 300 sek.) OPV 10 min - AFV 10 min **
onsdag	VA 60 min	(10 – 11 km) (11 – 12) (12 – 13)
torsdag	HVA 30 – 45 min	(5 – 8 km) (7 – 10) (9 – 11)
lørdag	VA 60 – 75 min	(11 – 14 km) (13 – 16) (indlagt fartleg)

KORUP MOTION

Træning til halv- og hælmarathon 2012

Uge 11 (Deltager du i **Taulov ½ marathon** bør du følge "gode råd før og efter længere løb")

mandag	VA 60 – 80 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16) ⁺ (fartleg = sidste mand op foran)
onsdag	VA 90 min	(15 – 16 km) (16 – 17) (17 – 18)
torsdag	VA 30 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
lørdag	VA 90 – 120	(14 – 17 km) (16 – 19) (17 – 21)

Uge 12

mandag	VA 60 – 80 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16) ⁺ (fartleg = sidste mand op foran)
onsdag	VA 75 – 90 min	(11 – 14 km) (13 – 15) (15 – 17)
torsdag	VA 30 – 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
lørdag	VA 90 min	(12 – 14 km) (13 – 15) (14 – 16)

Uge 13 (Deltager du i **Korup ½ marathon** bør du følge "gode råd før og efter længere løb")

mandag	VA 60 – 80 min	(10 – 12 km) (11 – 13) + (3 x Hole Skov-bakken)
onsdag	VA 75 – 90 min	(11 – 14 km) (13 – 15) (15 – 17)
torsdag	RVA 30 – 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
lørdag	I morgen skal der arrangeres, hjælpes og løbes Korup ½ marathon	

Uge 14

mandag	VA 70 – 90 min	(10 – 12 km) (11 – 13) + (fartleg = sidste mand op foran)
onsdag	VA 75 – 90 min	(11 – 14 km) (13 – 15) (15 – 17)
torsdag	HVA 30 – 45 min	(4 – 7 km) (6 – 9) (8 – 11)
lørdag	RVA 90 min	(12 – 14 km) (13 – 15) (14 – 16)

Uge 15

mandag	VA 70 – 90 min	(10 – 12 km) (11 – 13) + (fartleg = sidste mand op foran)
onsdag	VA 90 min	(15 – 18 km) (16 – 19) (17 – 20) ⁺ (3 x Hole Skov-bakken)
torsdag	HVA 30 – 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
lørdag	VA 90 – 120 min	(14 – 17 km) (16 – 19) (17 – 21)

Uge 16

mandag	VA 70 – 90 min	(12 – 14 km) (13 – 15) + (3 x Hole Skov-bakken)
onsdag	VA 90 min	(15 – 18 km) (16 – 19) (17 – 20)
torsdag	HVA 30 – 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
lørdag	VA 90 – 120 min	(14 – 17 km) (16 – 19) (17 – 21)

KORUP MOTION

Træning til halv- og hælmarathon 2012

Uge 17 (Deltager du i **Hamburg Maraton** bør du følge "gode råd før og efter længere løb")

mandag	VA 70 – 90 min	(12 – 14 km) (13 – 15) + (3 x Hole Skov-bakken)
onsdag	VA 60 – 80 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16)
torsdag	HVA 30 – 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
lørdag	VA 90 min	(15 – 18 km) (16 – 19) (17 – 20)

Uge 18

mandag	VA 70 – 90 min	(12 – 14 km) (13 – 15) + (hæve farten hver 3. km)
onsdag	VA 60 – 80 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16)
torsdag	RVA 30 – 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
lørdag	VA 90 min	(15 – 18 km) (16 – 19) (17 – 20)

Uge 19

mandag	VA 70 – 90 min	(12 – 14 km) (13 – 15) + (3 x Hole Skov-bakken)
onsdag	VA 60 – 80 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16)
torsdag	HVA 30 – 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
lørdag	VA 90 min	(15 – 18 km) (16 – 19) (17 – 20)

Uge 20 (Deltager du i **København Maraton** bør du følge "gode råd før og efter længere løb")

mandag	VA 70 – 90 min	(12 – 14 km) (13 – 15) + (3 x Hole Skov-bakken)
onsdag	VA 45 – 60 min	(6 – 8 km) (8 – 10) (10 – 12)
torsdag	HVA 30 – 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
lørdag	VA 60 min	(10 – 11 km) (11 – 12) (12 – 13)

Gode råd når du træner.

Når du har læst træningsprogrammet og valgt hvilken gruppe der passer dig bedst, er det vigtigt, at du er opmærksom på følgende:

- Løb ikke op på siden af eller foran den, der er valgt som fartsætter. (Dette vil automatisk trække farten op)
- Aftal før træningsstart, hvem der gør fartsætteren opmærksom på for store ændringer i farten.
- Ønsker du at løbe i et andet tempo end den øvrige gruppe, så sørg for at de er klar over det. Så ikke andre trækkes med i højere/lavere fart.
- Når afvarmning/afjogning efter intervaltræning gennemføres ved løb, er det vigtigt at tempoet er lavere end RVA, for ikke at nedbryde det du er ved at bygge op.

KORUP MOTION

Træning til halv- og helmarathon 2012

** Ved de 10 min AFV kan med lige så stor effekt gennemføres 4 – 5 km snakke-
/lunteløb.

* **Hæve farte hver 3. km.** Skal forstås således, at du efter ca. 3 km VA-løb hæver farten i ca. 1 km HVA-løb, herefter igen ca. 3 km VA-løb o. s. v.

Gode råd før og efter længere løb

Ugen op til et halv- eller helmarathon, foreslår jeg følgende program:

mandag	VA 60 min	(10 – 11 km) (11 – 12) (12 – 13)
onsdag	RVA 30 – 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)

Ugen efter et halv- eller helmarathon, foreslår jeg følgende program:

mandag	fri eller gå/småløb en tur og få en god snak om weekendens løbetur.
onsdag	RVA 30 - 40 min (4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
torsdag	Følg programmet.
lørdag	Følg programmet

Sæsonen er selvfølgelig ikke forbi endnu, så husk at vedligeholde din grundform. Det er vigtigt at du varierer træningen, hvad enten du løber 2, 3 eller 4 gange om ugen.

Hvem vil ikke gerne opnå et godt resultat ved det eftertragtede **Veflingeløb**, der finder sted den 05 AUG 2012 eller

Korup ½ Marathon	01 APR 2012
Eventyrløbet	17 MAJ 2012
Ærø Marathon	19 MAJ 2012
Strynø løbe Event	18 AUG 2012
Ubberudløbet	25 AUG 2012

Langesøløbet	04 MAJ og 30 SEP 2012
Familieløbet ADECCO	19 MAJ 2012
DHL Stafetten	14, 15 og 16 AUG 2012
Intersport Cityløb	02 SEP 2012
H.C.A. Marathon	23 SEP 2012

Her er mit forslag til vedligeholdelse af grundtræningen:

mandag	VA 60 min	(10 – 11 km) (11 – 12) (12 – 13)
onsdag	VA 70 – 90 min	(fartleg) (12 – 14 km) (13 – 15) (14 – 16)
lørdag	VA 90 min	(15 – 18 km) (16 – 19) (17 – 20)

KORUP MOTION

Træning til halv- og helmarathon 2012

Aftal eventuelt i gruppen, hvad løbeturen kan varieres med for at gøre den lidt mere spændende:

- fartleg
- et par ture op over bakken i Hole Skov
- en afstikker ind i Langesø Skov
- en afstikker fra Langesø over Tværskov, Dybvadbro og hjem
- en afstikker over Blæsbjerg, Højbjerg eller Ubberud og hjem

Find sammen i grupper der løbemæssigt passer sammen. Her skal i skabe et hold med et fælles mål, der ved at møde op til alle træningsspæssene kan hjælpe hinanden til at opnå et væsentligt bedre resultat, hvad enten de gælder 5 km, 10 km, halv- og helmarathon. Husk! Der skal altid være plads til nye på holdet.

Med de bedste ønsker for dit næste løb

Jørgen Winther-Jacobsen

Motion, hvad enten det drejer sig om en rask gåtur, lunteløb eller hurtigere løb med varierede distancer, er det en god investering. **FOR HUSK !!**

Kroppen er det eneste hus du skal bo i hele livet. Derfor tilbyder Korup Motion disse muligheder, for at du kan vedligeholde din krop, så du kan blive boende i mange år endnu. Programmet kan gives til familie, venner, naboer og arbejdskammerater, som også gerne vil vedligeholde sin krop.